

Distance : 8,400 km

0 km - En quittant la longue coulée verte de la Carreyre de Canterane, on traverse la D652 Sanguinet/Arcachon pour entrer dans le département des Landes (40). Après avoir franchi la route, suivre le chemin de sable bordé à droite par le grillage de la base acrienne de Cazaux et à gauche par un fossé.

2,300km - Quitter le chemin longeant le grillage de la base acrienne pour tourner à gauche à angle droit et emprunter le chemin de terre rectiligne dit piste de Tchouyres jusqu'à la route goudronnée de Langeot dans un lotissement.

5,200 km - Tourner à droite et suivre pendant 300 mètres la route de Langeot puis, au rond point, prendre à droite la rue de Caton. Suivre cette rue tout droit sur 600 mètres jusqu'à sa rencontre perpendiculaire avec le chemin de Sabas.

5,900 km - Au stop, tourner à droite pour emprunter la piste cyclable qui longe pendant 150 mètres le chemin de Sabas puis tourne à gauche vers le lac de Cazaux-Sanguinet que l'on aperçoit entre les pins. Arrivé au bord du lac, suivre la piste cyclable vers la gauche.

7,000 km - Suivre la piste cyclable et emprunter le pont de bois en dos d'âne sur la rive la Gourgue. On aura passé un paquet de maisons sur la gauche. Toujours suivre la piste cyclable. Tourner à gauche sur l'avenue Charles Castets, que l'on empruntera sur toute sa longueur (500 mètres environ) jusqu'au coeur du village de Sanguinet.

7,800km - Rester sur le trottoir de gauche et laisser à droite le rond-point paysagé. Traverser l'avenue de la Côte d'Argent face au café brasserie du Lac et continuer sur le trottoir tout droit. Suivre pendant 400 m l'avenue du Born (route de Parentis) jusqu'à la 2^eme route à gauche: rue de l'Arieste (direction Lugos/Belin).

8,400 km - Tourner À gauche en direction de Lugos/Belin À l'angle d'un grand ensemble de bâtiments en bois appelé Espace Gemme. Suivre la rue de l'Arieste, pendant 700 mètres jusqu'À la 1ère route À droite: chemin de Laouguey (panneau direction Parentis en Born).
On est sorti de Sanguinet.